



# UTRUSTNINGSLISTA – FJÄLLVANDRING

## vandringsguiden.se

Här följer min personliga lista, med lite kommentarer. Listan ska ses som ett exempel och behöver inte följas slaviskt, packa med sunt förnuft. Såklart kan du modifiera så som det passar dig!

### MATLAGNING

Kök (*trangia m. gas, teflonstekjärn och multidisk*)  
Tändstickor/tändstål  
Bränsle (*gas, ca 1 liten tub/person/vecka*)  
Matkåsa  
Drickskåsa (*fast med termosmugg är spillrisken mindre*)  
Spork/bestick (*plast skonar teflonen i stormköket*)  
Matlagningskniv (*alt. multiverktyg med bra kniv*)  
Visp  
Liten tratt (*för att få mjölkpulvret i en liten petflaska*)  
Diskborste (*avsågad!*)  
Diskmedel (*med yes behövs himla lite!*)  
Diskhandduk  
Termos (*för sopplunch utan stormköksanvändning*)  
Blötlägningsflaska (*Nalgene 1.0L till torkad mat*)  
Liten petflaska (*ex. 33cl för mjölken till morgongröten*)  
Vätskesystem (*ex. camelback, platypus el. dyl.*)

### KLÄDER

Underställ (*2st helt i ull, annars i syntet*)  
Underkläder (*ex. 2bh, 5par trosor/kalsonger*)  
Tunna strumpor (*2 par, gärna i ull, annars syntet*)  
Tjocka strumpor (*2 par, garn i ull, ex. skidstrumpor*)  
T-shirt i funktionsmaterial (*1-2st*)  
Värmande lager (*värmejacka, fleecetröja/ylletröja*)  
Byxor (*ex. fjällräven*)  
Fleeceväst/vindtät väst  
Mössa (*ull eller syntet*)  
Buff/halsduk  
Varma och/eller tunna vantar  
Skalvantar  
Skaljacka/regnjacka  
Skalbyxor/regnbyxor  
Sandaler (*för vandring, ex. Teva*)  
Kängor (*väl ingånga!*)

### BÄRA OCH SOVA

Tält  
Liggunderlag  
Sovsäck  
Ryggsäck  
Stol (*Crazy Creek friluftstol*)

### TOALETTARTIKLAR

Tandkräm + tandborste  
Solskydd  
Myggmedel  
Cerät  
Toapapper + handsprit (*1 rulle/person/vecka*)  
Tvål/schampoo (*"Sjö och hav" är miljövänligt*)  
Deodorant  
Handduk (*sarong torkar snabbt!*)

### SERVICE

Multiverktyg  
Lagningskit (*knapp, nål, tråd, säkerhetsnål*)  
Tandtråd (*finns bland toalettartiklar*)  
Silvertejp (*det som inte går att laga med silvertejp....*)  
Snöre (*kort + långt*)  
Tändstickor

### ÖVRIGT

Kamera  
Kartor (*vattenskyddade*)  
GPS + batterier (*lita INTE på enbart GPS:en...*)  
Kompass  
Pannlampa + extra batterier  
Dagbok + penna (*blyerts funkar även fuktig*)  
Pengar, ID, biljetter, bankkort  
Solglasögon + keps  
Mobil  
Ziplockpåse + soppåse (*extra*)



# VANDRINGSGUIDEN.SE